

「顔ヨガ × ピラティス」

～顔とカラダを引き締め「美」を極める4日間！～



自分の時間を
作ってみませんか？

join
now!

Schedule

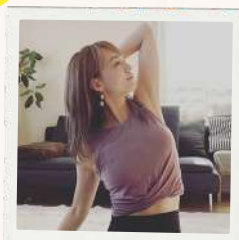
9:30～10:30 顔ヨガ
10:30～10:40 休憩
10:40～11:40 ピラティス

顔ヨガ MAIKO



高津文美式フェイシャルヨガ
アドバンスインストラクター
女性ならではの顔の悩み、
むくみ・たるみ・シワなどを改善する
ために、表情筋トレーニングとなる
顔ヨガを行います。

ピラティス 深井康代



ピラティスインストラクター

身体の痛み、コリ、ハリ、コンプレクス
な部分を改善し心も整えていくために、
カラダ本来の快適なバランスを取り戻すため
のピラティスを行います。

申込期限
2024.04.14(日)

申込方法
二次元コードまたは
財団HPから！



日程：5月7日・21日、6月4日・18日
【全4回】(予備日7月2日)

隔週火曜日 9:30～11:40

会場：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 研修室A

参加費：14,000円

定員：25名(抽選)



主催：公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団
共催：世田谷区

協力：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ
協賛：コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社



お問合せ先：管理課事業係
TEL 03-3417-2811 FAX 03-3417-2813



公益財団法人
世田谷区スポーツ振興財団
Setagaya Sports Promotion Foundation